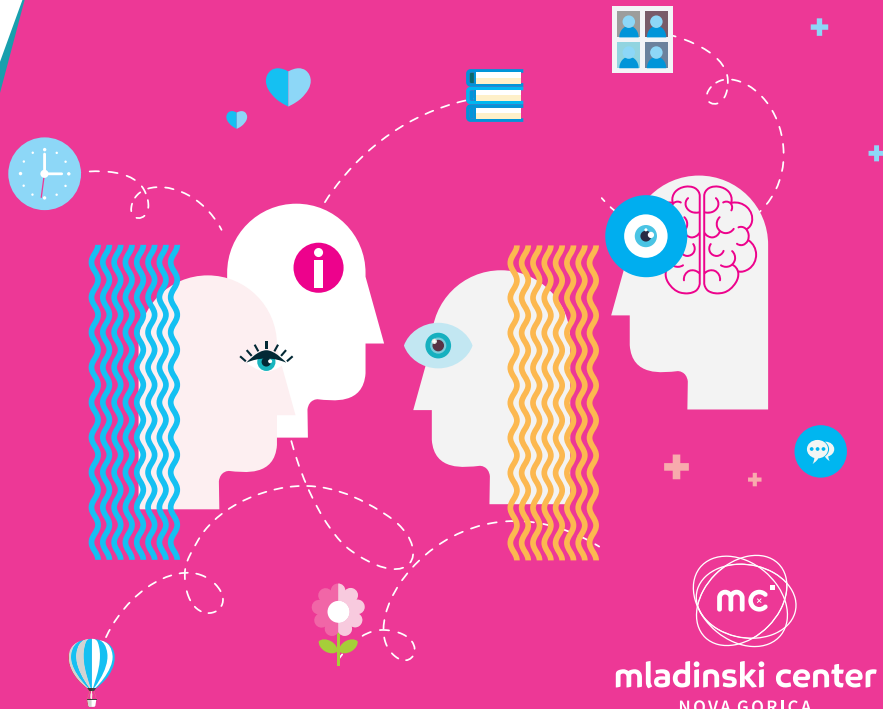


v znanju in povezovanju je moč

preventivni program
mladinskega centra nova gorica



mc
mladinski center
NOVA GORICA

V novembru, mesecu preprečevanja zasvojenosti, v soorganizaciji z drugimi akterji, ter v sklopu skupne iniciative »**V znanju in povezovanju je moč**« bo Mladinski center Nova Gorica organiziral sklop predavanj in interaktivnih delavnic namenjenih vzgoji, samopomoči, gibanju ter ostalim tematikam.

Na delavnice in predavanja posameznega predavatelja, ki jih organizira Mladinski center Nova Gorica se lahko prijavite preko spletnega obrazca, ki se nahaja na <https://www.mc-novagorica.si/zdravje-in-preprecevanje-zasvojenosti/v-znanju-in-povezovanju-je-moc/>.

2.
OKTOBER
2021

od 17.00 do 18.30
preko ZOOM povezave

ABC čuječnosti

vodi psihologinja **Anja Čorić**

Čuječnost (ang. mindfulness) je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. Ko smo čuječi, je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo, kot se poraja iz trenutka v trenutek. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih zaznav in namer ter zunanjega dogajanja.

Predavanje je namenjeno vsem, ki vas čuječnost zanima in se želite z njo spoznati, kot tudi tistim, ki tematiko že poznate.



11.
NOVEMBER
2021

od 17.00 do 19.00
preko
ZOOM
povezave

Prednastopna stanja in psihična priprava na nastop

vodi red. prof. dr. **Matej Tušak**, športni psiholog

Skozi delavnico bomo pojasnili, kaj so prednastopna psihična stanja, kako se praviloma učenci/dijaki/športniki počutijo v trenutku, ko je potrebno nekaj, kar so se naučili, za kar so trenirali, pokazati. Spoznali bomo značilnosti delovanja v stresu in načine, kako se na tak stresor (nastop) učinkovito predstavimo. Delavnica je primerna za vse učence in dijake, posebno tiste, ki imajo težave s svojo realizacijo sposobnosti in znanja pri preverjanjih, kontrolnih nalogah, izpitih ipd. Posebej zanimiva je tudi za športnike in glasbenike ter vse ostale, ki imajo željo javno nastopati in želijo razvijati sposobnosti učinkovitega nastopanja.





18.
NOVEMBER
2021

od 16.00 do 17.00
v ŽIVO,
v prostorih
Mladinskega centra
Nova Gorica

Supervizija – predstavitev

vodi **Domen Strmšnik**, licenciran supervizor pri Socialni zbornici Slovenije

Zaposleni pri svojem delu nikoli ne smejo doseči ravni, ko se ne sprašujejo o svojem načinu dela, o svojih tegobah, težavah in skrbah, ki jih imajo v povezavi z odločitvami, ki jih sprejmejo na delovnem mestu. Pri poklicih, kjer je ogromno dela z ljudmi, ni enoznačnih odgovorov, kako postopati. Človek se v teh poklicih konstantno sprašuje, ali je ravnal pravilno, kako je njegova odločitev vplivala na njegove sodelavce in stranke, kako ga dojemajo, kako se on sam počuti itn. Zato se je v te namene razvila t. i. supervizija kot strokovna pomoč zaposlenim, ki po eni strani preprečuje nastanek negativnih učinkov na delovnem mestu (izgorelost, apatija, ipd...), po drugi strani pa omogoča strokovnim delavcem, da s to podporo nudijo bolj kvalitetno pomoč uporabnikom.

Z januarjem 2022 pričenjamo s skupinsko supervizijo namenjeno strokovnjakom pri delu z ljudmi na področju sociale, šolstva ali zdravstva, zato vas vabimo na predstavitveno srečanje.



25.
NOVEMBER
2021

od 16.30 do 18.00
v ŽIVO,
v prostorih
Mladinskega centra
Nova Gorica

Zvočna seansa

vodita mag. prof. glasbene pedagogike, **Mojca Cej** in **Primož Kante**, člana skupine Eternis

Zvok je vedno veljal za neposredno povezavo med človekom in božanskim. V vseh starodavnih šolah, ki so se imenovale misteriji, so učence učili, kako naj ga uporabljajo kot ustvarjalno in zdravilno silo. Zvok je najstarejša oblika zdravljenja in predstavlja pomemben del zgodnjih nauk.

Zvočna seansa je ena izmed poti k celostni sprostitvi in popolni potopitvi v vibracije zvoka. Ustvarja se z različnimi glasbili, kot so tibetanske posode, tingše, šamaski boben, indijanske flavte, razne ropotulje, oceanski boben, dežna palica... Vsak inštrument ima določeno vibracijo in vpliva na naše fizično, čustveno, mentalno in duhovno stanje ter nas popelje do globokega doživetja na vseh nivojih.

Dogodek ne nadomešča profesionalne medicinske in psihološke obravnave. Udeležencem ni svetovano, da prenehajo jemati zdravila ali spremenijo kakršen koli tretma, ki jim ga je predpisal osebni zdravnik.



30.
NOVEMBER
2021

od 17.00 do 18.00
preko ZOOM povezave

Ranjena samopodoba mladih ali kako otrokom pomagati do dobre telesne samopodobe?

vodi **dr. Lucija Čevnik**

Mladi so danes še posebej izpostavljeni negativnim medijskim, družbenim in vrstniškim pritiskom, ki vplivajo na pojav negativne telesne samopodobe. Kronično nezadovoljstvo s telesnim videzom vse pogosteje vodi v različne oblike odvisnosti in motenje hranjenja (anoreksija, bulimija, bigoreksija, ortoreksija).

V okviru predavanja bomo govorili, kako pri otrocih in mladostnikih spodbujati pozitiven odnos do lastnega telesa ter na kakšen način zmanjšati možnosti za pojav negativne telesne samopodobe. Odgovorili bomo tudi na dileme, kaj storiti, ko telesna samopodoba postane problematična in na kakšen način lahko starši otroku pomagajo premagovati težave povezane s telesnostjo, pa tudi na kaj moramo biti pozorni pri razvijanju samopodobe, ter kako zmanjšati negativen vpliv medijev.



v znanju in
povezovanju
je moč

preventivni program
mladinskega centra nova gorica